

Kartoffelsalat mit Mozzarella & Cherry-Tomaten

getoppt mit gerösteten Kürbiskernen

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien Klimaheld 30 – 40 Minuten • 429 kcal • Tag 3 kochen

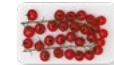
18



vorw. festk. Kartoffeln



Babypinac



rote Cherry-Tomaten



Gurke



Schnittlauch



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Mozzarella



Naturjoghurt aus Saland



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Essig*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|--|-------------|-----------|
| vorw. festk. Kartoffeln | 1 x 600 g | 2 x 600 g |
| Babyspinat | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| rote Cherry-Tomaten | 1 x 125 g | 1 x 250 g |
| Gurke | 1 x 300 g** | 1 x 300 g |
| Schnittlauch | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Kürbiskerne | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9) | 1 x 50 ml | 2 x 50 ml |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| Mozzarella 7) | 1 x 125 g | 2 x 125 g |
| Naturjoghurt aus Saland 7) | 1 x 75 g | 2 x 75 g |

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 650 g) |
|-------------------------|--------------------|----------------------|
| Brennwert | 278 kJ/ 67 kcal | 1796 kJ/ 429 kcal |
| Fett | 2.3 g | 14.9 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.4 g | 2.8 g |
| Kohlenhydrate | 9 g | 57.9 g |
| - davon Zucker | 1.8 g | 11.6 g |
| Eiweiss | 2 g | 12.8 g |
| Salz | 0.13 g | 0.86 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschliesslich Laktose) 8) Eier 9) Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Kürbiskerne** lassen).

Kartoffeln mit „Hello Paprika“, 0.5 EL [1 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 20 – 25 Min. im Backofen backen, bis sie innen weich und aussen leicht gebräunt sind.



Kürbiskerne rösten

In den letzten 5 Min. der Ofenzeit **Kürbiskerne** mit auf das Backblech geben und alles fertig backen.

Mozzarella in 2 cm grosse Stücke schneiden.



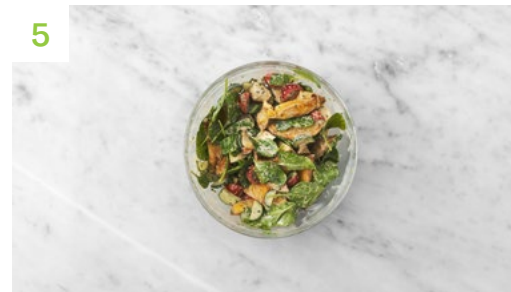
Währenddessen

Gurke längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren.

Gurkenhalbmonde und **Cherry-Tomatenhälften** in eine grosse Schüssel geben und beiseitestellen.

Schnittlauch fein hacken.



Salat marinieren

Nach dem Ende der Backzeit **Kartoffelviertel** mit in die grosse Schüssel geben und mit dem **Dressing** vermengen.

Anschliessend **Mozzarellastücke** und **Babyspinat** unterheben. **Kartoffelsalat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Dressing

Knoblauch (nach Geschmack) in eine kleine Schüssel pressen und mit gehackten **Kräutern**, **Kürbiskernöl**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, **Joghurt** und 1 TL [2 TL] **Essig*** gut verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Warmen **Kartoffelsalat** auf Teller verteilen, geröstete **Kürbiskerne** darüberstreuen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

